Lindsay S. Nixon
Happy Vegan - E-Book

Extrait du livre

Happy Vegan - E-Book
de Lindsay S. Nixon
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana

http://www.editions-narayana.fr/b20052

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

Inhalt

EINLEITUNG

Ein paar Worte von Lindsay 1
Erste Schritte 2
Einkaufsliste 3
Kaloriendichte 6
Der Faktor 100 – Kalorien 9
Mein Weg zu Gesundheit & Fitness 11
Erklärungen der Symbole 18

REZEPTE

Frühstück 23
Muffins & Brot 43
Sandwiches, Tacos & mehr 61
Deftige Burger 75
Bowls & Wraps 87
Suppen, Eintöpfe & herzhafte Pies 107
Salate & Dressings 129
Pasta, Gemüsepfannen & Asianudeln 149
Sättigende Beilagen 175
Dips, Snacks & Vorspeisen 195
Desserts 223
Drinks 247
Selbstgemacht 263

SPORT

Sport – ein notwendiges Übel? 280
Der Faktor 100 – Fitness 282
Fitnessübungen 285
Sport Marsch! 286
Lindsays Ganzkörper-Durchlauf 293
Meinungen 294

ANHANG

Zutatenverzeichnis 300
Zutatenalternativen 305
Küchenjargon 307
Zum Nachschlagen 309
Stichwortverzeichnis 310
Danksagung 316
Über die Autorin 317
Bezugsquellen 318
Abbildungsverzeichnis 318

Rezepte nach Kalorien

Auf den folgenden Seiten finden Sie sämtliche in diesem Buch vorkommenden Rezepte nach Kalorien (in Klammern) geordnet. Rechts daneben steht die jeweilige Seitenzahl. Die Kalorienwerte von Brühen, Gewürzsaucen und Dressings können stark variieren, doch liegen alle diese Rezepte in Happy Vegan bei weniger als 50 Kalorien pro Portion.

BIS ZU 25 KALORIEN

Balsamico-Dijon-Vinaigrette (1) 141
Eiskaffee über Nacht (2) 251
Vegane Worcestershire-Sauce (6) 270
Ketchup (8) 265
Rotes Pesto (9) 160
Vegane Mayo (10) 266
Geflügel-Gewürzmischung (10) 272
Italienisches Dressing (11) 141
Keine-Hühnerbrühe (Pulver) (12) 268
Schoko-Überraschungsfrosting (12) 231
Vegane Sour Cream (13) 266
Thai-Erdnuss-Dressing (19) 144
Goldenes Dressing (21) 145
Hummus (21) 273
Zucchini-„Mozzarella"-Stäbchen (21) 196
Kichererbsen-„Streichkäse"(25) 216

26–50 KALORIEN

Erbsenguacamole (27) 213
Keine-Rinderbrühe (27) 268
Ahorn-Vinaigrette (30) 144
„Käse"-Kugel (30) 204
Tempeh-Flügelchen (30) 208
Bloody Mary (33) 255
Tofu-Jerky (33) 218
Tomatensauce (35) 267
Tempeh-Speck (36) 40
Zitronenspargel (38) 187
Dunkle Schokopralinen (39) 234
Carols Kohlsuppe (42) 111
AJs veganer Parmesan (45) 275
Brodys glutenfreie Mehlmischung (46) 271
Fertige Gemüsebrühe (49) 269

51–75 KALORIEN

Zitronencouscous (51) 190
Süßkartoffelchips (51) 209
Quinoa-Tacohack (55) 71
Pilzsauce für jede Gelegenheit (60) 193
Chocolate Chip Cookies (61) 224
Grünkohlchips (67) 210
Rosa Limonade (67) 261
Russische „Eier"(69) 207
Sangria-Schorle (70) 248
Olivensauce (72) 38
Ananas-Möhren-Muffins (72) 51
Taco-Burger (72) 78
Schnelle braune Sauce (73) 192
Pumpkin Spice Latte (74) 260

76–100 KALORIEN

Thailändische Süßkartoffel-Curry-Sauce (78) 170
Sonoma-„Hühnchen"-Salat (79) 64
Zitronen-Zucchini-Muffins (81) 49
Schnelle Nachosauce (83) 216
Kürbispfannkuchen (89) 24
Ofenkartoffel-Samosas (90) 214
Kleine Salzbrötchen (93) 37
Ananas-Pfannkuchen (94) 26
Obstauflauf (97) 232
Hafer-Pfannkuchen (97) 33
Erdnuss-„Mogel"-Muffins (99) 47

Kürbispfannkuchen

Grünes Thai-Curry

101–125 KALORIEN

Maismuffins fürs Frühstück (101) 55
Hackbraten-Häppchen (101) 83
Süßkartoffel-Eis (103) 240
Tofu-Eis (103) 241
Schokomuffins mit Rubinsprenkeln (105) 45
„Eierpunsch"(107) 250
Knuspermüsli (107) 34
Grünes Thai-Curry (111) 168
Bananeneis (112) 238
Irish Stew (112) 117
Mojito (112) 257
Pesto-Burger (112) 76
Geröstete Kichererbsen (114) 217
Überraschungs-Gewürzkuchen (114) 227
Linsen-Hafer-Burger (115) 84
Blaubeer-Joghurt-Muffins (116) 52
Süßer Grünkohlsalat (118) 184
Bangkok-Curry (119) 167
Pizza-Burger (124) 77
Bananen-Scones mit Schokotropfen (125) 56

Haferbrei 300

126–150 KALORIEN

Quinoa-Curry-Küchlein (128) 72
Brownies (128) 235
Schokoladenkuchen (128) 228
Heiße Schokolade (135) 258
Chipotle-Süßkartoffel-Salat (129) 178
Klassisches Maisbrot (131) 59
Schonend gegarte Ofenkartoffeln (131) 272
Linsen-Joes (131) 63
Ofenpommes (131) 192
Skinny Mac 'n' Cheese (131) 154
Linsen-Tomatensauce (133) 159
Chocolate Chip Muffins (135) 48
Mikrowellen-Pfirsichauflauf (137) 237
Dublin (138) 252
Butternusskürbis-Suppe (140) 110
Skinny Cupcake (140) 244
Cremiger Grünkohlsalat (142) 184
Frühstücks-Tacos (145) 29
Grünkohlsalat (147) 181
Einfaches Kartoffelpürree & braune Sauce (147) 191
Haferbrei 300 (150) 31

BBQ-Wrap

151–175 KALORIEN

Chipotle-Pasta (152) 157
Thai-Tacos (152) 68
Gartenchili (153) 124
Blattgemüse mit Parmesan (156) 185
Spinat-Love-Wrap (159) 102
Kleine Salzbrötchen & Olivensauce (165) 37-38
Minz-Mocha (167) 258
Sirup-Kuchen (167) 225
Verkaterte Mary (169) 255
Rauchige Baked Beans mit Apfelmus (169) 176
Tempeh-Burger (169) 81

176–200 KALORIEN

Mediterraner Quinoa-Salat (177) 131
Gelbes Curry-Dal (177) 113
Kichererbsen-Schnitzel (183) 67
Amerikaner (184) 243
Zitrus-Couscous (185) 188
Sahnesauce (189) 161
Kürbismuffin (189) 54
Jerk-Tofu (193) 70
Blaubeermuffin (193) 54
Spinat-Artischocken-Dip (195) 203
BBQ-Wrap (200) 99
Scotts Burrito (200) 105

201–250 KALORIEN

Auberginenauflauf (202) 152
Herbst-Salat (205) 137
Klassischer Gemüsewrap (207) 100
Asiatischer Orangen-Grünkohlsalat (209) 183
BBQ-Salat (211) 137
Ananas-Pfanne (215) 172
Rührtofu (219) 39
Mexikanische Kartoffel (223) 199
Chipotle-Chili (228) 119
Möhrensuppe (236) 109

251–300 KALORIEN

Mango-Quinoa-Salat mit Kick (257) 146
Kürbis-Chili (262) 122
Erdnuss-Soba (274) 162
Wrap mit geröstetem rotem Paprika (278) 100
Italienische Bowl (294) 99
Skinny Pad Thai (296) 165
Knackiger Thai-Salat (300) 143
Tropischer Taco-Salat (300) 134

Möhrensuppe

301-350 KALORIEN

Nacho-Bowl (301) 97
„Mogelbowl" aus der Vorzeit (304) 91
Skinny Puttanesca (304) 151
Selleriesuppe (305) 114
Karibik-Chili (308) 120
Restefest-Potpie (314) 125
Shepherd's Pie mit einfachem Kartoffelpüree (328) 126
Asiatische Bowl (330) 92
Burrito-Bowl (337) 93
Endspiel-Kartoffel (338) 200
Ingwer-Kohl-Pfanne (339) 171
Linsen-Birnen-Salat (340) 132
Waldorf-Salat (341) 134
Karibische Bowl (347) 94
Wrap mit weißen Bohnen (350) 104
Sämige Cajun-Maissuppe (350) 115

Waldorf-Salat

NOTHING
HEALTHY

Ein paar Worte von Lindsay

Mit *Happy Vegan* wollte ich immer beweisen, wie einfach, erschwinglich, verständlich, realitätsnah und vor allen Dingen lecker gesunde Ernährung sein kann.

Alles begann damit, dass ich mir Rezepte ausdachte – einfache, unkomplizierte Rezepte, die selbst in die vollsten Terminpläne passen (weil sie nämlich in höchstens 30 Minuten zubereitet sind) und in denen ganz normale, alltägliche Zutaten zum Einsatz kommen, die in den meisten Haushalten bereits im Küchenschrank stehen oder wenigstens im nächsten Supermarkt erhältlich sind.

Aber dann wollte ich gleich noch einen Schritt weiter gehen und gesunde Ernährung noch einfacher gestalten. Meine Rezepte sollten ohne viel Rätselei und Planung zuzubereiten sein. Schließlich weiß ich aus eigener Erfahrung, dass Zeitmangel oft das Hauptproblem ist, wenn es um gesunde Ernährung geht.

Aus dem Grund erdachte ich die von meinem eigenen unkomplizierten Kochstil und meiner ganz persönlichen Einstellung zum Essen inspirierten Wochenpläne „7-Day Meal Plans" (getmealplans.com). Da die Mehrheit meiner Leserinnen und Leser mithilfe der Meal Plans sowohl Zeit sparen als auch abnehmen wollte, begann ich, in meinen Rezepten mehr auf Kalorien zu achten. Ich ersann Mahlzeiten, die schmeckten und satt machten, aber gleichzeitig eine geringe Kaloriendichte hatten und auf fragwürdige Zutaten wie künstliche Süßstoffe verzichteten. **Meine Rezepte sind gesund, vollwertig, simpel und lecker.**

Zwar finden Sie in diesem Kochbuch andere Rezepte als in den „7-Day Meal Plans", doch auch die Gerichte in diesem Buch sind meinem neuen „light"-Ansatz verpflichtet. Alle Rezepte liegen bei 350 Kalorien oder darunter – und das ganz ohne geschmackliche Einbußen! Wie in meinen Rezepten üblich, werden hier nur vollwertige, alltägliche Zutaten ohne zugesetzte Fette wie Öle verwendet. Zusätzlich achte ich in diesem Buch nun auch auf die Kalorienzahl und biete Ihnen mit meinen „Skinny"-Rezepten noch leichtere und trotzdem ausgewogene Versionen meiner beliebtesten Küchenhits.

Aber das ist noch nicht alles: Da dieses Buch „Happy Vegan – 150 Rezepte zum Abnehmen und Glücklichsein" heißt, finden Sie am Schluss auch „Rezepte" für sportliche Aktivitäten, darunter mein „Basic Workout", aber auch Übungen für jeden Fitnesslevel von „Anfänger" bis „Fortgeschrittene". Es ist nie zu spät, in Bewegung zu kommen!

Lasst uns zusammen abnehmen und glücklich sein!

Mein Weg zu Gesundheit & Fitness

Von Fans und Medien werde ich häufig nach meiner „Story" gefragt: nach meinem persönlichen Weg zu Gesundheit und Fitness. Über die Jahre habe ich immer mal wieder die eine oder andere Anekdote erzählt, aber ich habe mich nie hingesetzt und alles aufgeschrieben – die ganze Geschichte. Ich glaube, dass ich dazu einfach noch zu zurückhaltend war. *Bin ich wirklich bereit dazu, meine innersten, düstersten Gedanken und Unsicherheiten mit der ganzen Welt zu teilen?* Mit diesem Buch entschied ich, dass es dazu jetzt endlich an der Zeit war.

Ich erinnere mich sehr genau an den Tag, an dem ich begann, meinen Körper in Frage zu stellen. Ich war etwa 8 Jahre alt und zu einer Pool Party eingeladen. Ich trug einen zweiteiligen Badeanzug, den ich damals unbedingt haben wollte. (Meine Mom war der Ansicht, dass ich viel zu jung dafür war, aber ich beharrte darauf, dass alle anderen Mädchen in meinem Alter einen hätten und sich kleine Wasserbomben ins Oberteil steckten, damit es so aussähe, als hätten sie schon einen Busen.)

Ich war so überglücklich in meinem Bikini. Mein Bauch war fast gar nicht zu sehen, aber ich fühlte mich cool, wie ein *Teenager*. Ich saß auf der Veranda und mampfte Wassermelone, als ein erwachsener Partygast mich auf meine Fettröllchen aufmerksam machte.

Wenn ich mir jetzt alte Fotos anschaue, glaube ich gar nicht mal, dass ich je ein dickes Kind war, aber ich war auch nicht sonderlich schlank. Wahrscheinlich wäre ich dünner gewesen, wenn ich mich mehr körperlich betätigt hätte, doch als Kind war meine Gedankenwelt aktiver als mein Körper. Während andere Kinder gern Sport machten, schrieb ich Gedichte und Kurzgeschichten. Ich glaube, ich war wahrscheinlich eher ein kleiner Wonneproppen mit Babyspeck. Aber von dem Tag an begann ich, mich um mein Äußeres zu sorgen. Ich bin mittlerweile über 30, aber ich werfe immer noch einen Blick nach unten, wenn ich mich in einem Bikini hinsetze.

Dennoch bin ich das, was man eine Erfolgsgeschichte nennt, denn ich bin den Babyspeck losgeworden (und den Erwachsenenspeck ebenso). Nachdem ich jahrelang mit meinem Gewicht gekämpft und mich mit unzähligen Diäten und den aktuellsten Fitnesstrends abgequält hatte, fand ich endlich

eine Lösung – und zwar eine echte Lösung. Ich nahm ab und blieb (ganz mühelos!) schlank, indem ich mich auf eine fettarme, rein pflanzliche Ernährung umstellte. Mit diesem Entschluss veränderte ich auch meine gesamte Beziehung zu Lebensmitteln, zum Essen und zu Diäten, und das ist der Erfolg, auf den ich besonders stolz bin. Genau so einen Erfolg wünsche ich auch Ihnen, und deshalb möchte ich meine Geschichte – meinen Weg zu echter Gesundheit – mit Ihnen teilen.

Ich wurde Vegetarierin, weil ich Tiere liebte. Mit sieben Jahren aß ich einen Hamburger, als wir gerade an einem Feld mit grasenden Kühen vorbeifuhren – den Rest reimte ich mir zusammen. In dem Augenblick war meine Entscheidung gefallen. Als Teenager wurde mir der Druck meiner Familie und Mitschüler zu viel und ich begann wieder Fleisch zu essen, woraufhin sich meine Gesundheit augenblicklich verschlechterte. Ich bekam Akne und immer wiederkehrende, geradezu lähmende Migräneanfälle. Außerdem nahm ich zu. Mein Arzt schob alles auf die Pubertät.

Als Teenager in Florida zu leben war spannend, aber auch schwierig, da ich mich beinahe das ganze Jahr über in einem Badeanzug aufhalten musste. Ich verbarg meine Unsicherheiten hinter einer selbstbewussten und vielleicht etwas egoistischen Maske. Doch insgeheim hasste ich meine Oberschenkel

und Rettungsringe und verfluchte innerlich meine hübschen Freundinnen mit ihren schlanken, „perfekten" Körpern. *Warum sie und nicht ich?*

An der Uni hatte ich dann mit meinem Teilzeitjob, Unterricht, Wahlveranstaltungen und meinem Freund unheimlich viel zu tun und da ich nicht nur ein sehr hektisches Leben führte, sondern auch noch die meiste Zeit pleite war, ließ ich (unabsichtlich) häufig Mahlzeiten aus. Schon im ersten Jahr nahm ich merklich ab und genoss die Komplimente und die Aufmerksamkeit, die mein neuer Körper auf sich zog. Das erste Mal in meinem Leben waren andere neidisch auf *mich*.

In meinem Abschlussjahr lernte ich meinen jetzigen Mann kennen. Ein paar Wochen später erwähnte Scott ganz nebenbei, dass er nach unserem ersten Date gedacht hätte, ich sei magersüchtig und würde deshalb nichts essen. Das war mir schrecklich unangenehm. Bei unserem ersten (und zweiten und dritten!) Date hatte ich fast gar nichts bestellt, weil ich so nervös war und ein schlechtes Gewissen hatte, dass er (als jemand, der auch nicht gerade in Geld schwamm) so großzügig für mein Essen bezahlte. Aber ich mochte ihn sehr und bekam plötzlich Angst, dass er mich nicht mögen würde, weil ich immer nur an meinem Essen knabberte. Also aß ich. Irgendwo in meinem Kopf riss ein Faden und plötzlich aß ich hemmungslos. Nicht dass ich einfach alles in mich hineingestopft hätte, aber ich aß (und trank) einfach alles, was ich wollte, ohne darüber nachzudenken, ob das gut für mich war. Ich redete mir ein, dass es egal sei, wenn ich zunähme, da Scott mich so oder so lieben würde.

Als es auf unseren ersten Jahrestag zuging, waren wir beide molliger, als wir je zuvor gewesen waren. Wie sagt man? Wir waren fett und glücklich.

Scott und ich lernten uns im Januar kennen. Ich erinnere ich mich noch genau, wie ich im Herbst darauf meine Wintersachen aus dem Schrank nahm und verwundert – richtig verwundert – feststellte, dass ich in nichts mehr reinpasste. Ich probierte alles an und verstand beim besten Willen nicht, wo das Problem lag. Wie konnten alle meine Klamotten im Kleiderschrank geschrumpft sein? Vor acht Monaten hatten sie mir doch noch gepasst! Mir kam gar nicht in den Sinn, dass ich an Gewicht zugelegt haben könnte. Nein, ich hatte mich nicht verändert. Ich lebte weiter gedankenlos vor mich hin, bis mich eine Diagnose in Schrecken versetzte und alles veränderte.

Wie zuvor war mein Jurastudium an der Uni sehr hektisch. Irgendwie musste ich einen Vollzeitjob, Unterricht, Recherchearbeit und meine Fernbeziehung unter einen Hut bekommen. Ich wusste, dass ich mal wieder eine Routineuntersuchung beim Arzt machen lassen sollte, aber ich hatte einfach

keine Zeit dafür. Außerdem war ich erst Mitte 20 und völlig gesund. *Wozu die Eile? Ich lag ja nicht im Sterben!*

Irgendwann schaffte ich es dann doch, einen Termin zu machen (zugegeben, ich hatte keine Migränetabletten mehr und brauchte ein Rezept, um eine neue Packung zu bekommen). Nach der Untersuchung wusste ich, dass irgendetwas nicht stimmte. Wenn alles in bester Ordnung ist, bittet einen der Arzt nicht mit besorgter Miene, so bald wie möglich wieder zu kommen. Schließlich erklärte er mir, dass mein Gebärmutterhals Besucher hatte: präkanzeröse Zellen – und zwar sehr viele. Ich war absolut schockiert. Wie konnte ich in meinem Alter Krebs haben, wenn mein ganzes Leben noch vor mir lag? Zum Glück hatte mein Arzt sie früh genug entdeckt und die Zellen konnten noch ohne größere Umstände entfernt werden. Doch die Erfahrung (und die Operation!) brachten mich völlig aus dem Konzept. Ich wachte auf.

Ein paar Jahre zuvor war meine Großmutter an Krebs gestorben – und das sehr langsam und qualvoll. Ich weigerte mich, dasselbe Schicksal zu erleiden. Ich beschloss, dass der Krebs nicht wiederkommen dürfe. Also begann ich mein Leben zu verändern: Ich trat einem Fitnessstudio bei. Ich begann, mein

✓SOJAFREI ✓GLUTENFREI ✓SCHNELL ✓GÜNSTIG ✓VORRAT

UNTER 300 KALORIEN

Kürbis-Chili

Im Herbst serviere ich dieses Chili gern in ausgehöhlten, kleinen Hokkaidokürbissen. Essen in essbarer Hülle zu servieren hat irgendwie was, finde ich! Dieses Chili ist außerdem eins der beliebtesten Herbstrezepte in den „7-Day Meal Plans", daher durfte es in diesem Buch einfach nicht fehlen.

PRO PORTION

Kalorien	262
Fett	1,5 g
Kohlenhydrate	48,4 g
Ballaststoffe	22,5 g
Zucker	6 g
Eiweiß	18 g
WW-Punkte	5

2 PORTIONEN

1	Zwiebel, gewürfelt
4	Knoblauchzehen, gehackt
1 EL	Chilipulver
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
125 ml	natriumarme Gemüsebrühe
115 g	Kürbispüree (selbst gekocht oder aus der Dose)
2-3 EL	grüne Chilis, gehackt
2 EL	Tomatenmark
450 g	Kidney- oder schwarze Bohnen (Dose), abgetropft und abgespült

Anmerkung Schwarze Bohnen sind ein guter Ersatz für Kidneybohnen, falls Sie sonst nichts im Haus haben.

Den Boden einer Pfanne mit ein wenig Wasser bedecken und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten (etwa 2 bis 3 Minuten). Chilipulver und gemahlenen Kreuzkümmel hinzugeben und untermischen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Gemüsebrühe, Kürbis, grüne Chilis und Tomatenmark hinzugeben. Die Bohnen einrühren und alles gut vermengen. Hitze reduzieren und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen (nach Bedarf) abschmecken. Wenn das Chili zu dickflüssig ist, einfach etwas mehr Wasser oder Gemüsebrühe zugießen.

UNTER 150 KALORIEN

✓SOJAFREI ✓GLUTENFREI ✓SCHNELL ✓GÜNSTIG

Grünkohlsalat

Ich versuche immer, mehr rohen Grünkohl in meine Ernährung einzubauen. Mit diesem Salat ist das ganz einfach. Er ist genauso cremig wie traditioneller amerikanischer Krautsalat (der dort „Coleslaw" genannt wird), aber ich verwende in diesem gesünderen Rezept veganen Joghurt anstelle von Mayonnaise.

PRO PORTION

Kalorien	147
Fett	2,2 g
Kohlenhydrate	28 g
Ballaststoffe	5,4 g
Zucker	1,1 g
Eiweiß	9,8 g
WW-Punkte	4

2 PORTIONEN

250 g	Grünkohl, gehackt
2–3 EL	veganer Naturjoghurt
1–2 TL	Dijon-Senf
	Zitronensaft (optional)

Grünkohl in eine Schüssel geben und durchkneten (fast so, als wenn Sie Teig mit den Händen zerbröseln). Solange kneten, bis der Kohl weicher wird, zu schrumpfen beginnt und einen etwas helleren Farbton annimmt. Dann den Joghurt mit den Händen unter den Grünkohl mischen. Dijon-Senf hinzugeben und erneut vermischen. Gegebenenfalls mit zusätzlichem Senf abschmecken. Wenn Sie etwas Abwechslung möchten, mischen Sie außerdem einen Spritzer Zitronensaft unter.

Ich fand schon immer, dass eine Mahlzeit durch eine oder zwei Beilagen gleich viel spannender und befriedigender wird. Babykarotten, Apfelscheibchen, Gurkenscheiben, Staudensellerie, Ofenkartoffeln, Süßkartoffeln, Weintrauben, Yams … Die Möglichkeiten, Ihre Mahlzeiten ganz einfach (und gesund) zu ergänzen, sind schier unendlich.

✓SOJAFREI ✓FETTARM ✓SCHNELL ✓GÜNSTIG

UNTER 200 KALORIEN

Zitrus-Couscous

Ich esse Couscous gern zum Frühstück mit einem Klecks veganem Natur- oder Vanillejoghurt oder als Beilagensalat mit Frühlingszwiebeln. Es ist auch eins meiner liebsten Herbst- und Wintergerichte, wenn hier bei uns Orangen- und Grapefruitzeit ist.

PRO PORTION

Kalorien	185
Fett	0,4 g
Kohlenhydrate	40,7 g
Ballaststoffe	4,8 g
Zucker	12,3 g
Eiweiß	5,5 g
WW-Punkte	5

2 PORTIONEN

125 ml	Wasser
6 EL	ungekochter Vollkornweizen-Couscous
1	Orange
1	Grapefruit (ich verwende am liebsten pinkfarbene)
2 EL	oder mehr gehackte frische Minze
	Abgeriebene Orangenschale (optional)

Anmerkung Für eine glutenfreie Version gekochte Quinoa (etwa 260 g) anstelle von Couscous verwenden.

Wasser zum Kochen bringen und den Couscous einrühren. Vielleicht sieht es so aus, als würde das Wasser nicht reichen, aber das ist in Ordnung. Mit einem Löffel durchrühren und beiseitestellen. Die Orange schälen und die einzelnen Schnitze einmal durchschneiden. Die Grapefruit halbieren und den Saft der einen Hälfte in den Couscous pressen. Packen Sie mit den Händen richtig zu, um den ganzen Saft herauszudrücken. Die andere Hälfte der Grapefruit schälen, dann jedes Schnitz halbieren und ebenfalls zu dem Couscous geben. 2 EL gehackte frische Minze unterrühren. Gegebenenfalls mit zusätzlicher Minze abschmecken. Für einen kräftigeren Zitrusgeschmack oder -duft können Sie außerdem etwas abgeriebene Orangenschale hinzugeben. (Vorsichtig dosieren, da der Couscous sonst ganz schnell bitter schmecken kann.)

Der Faktor 100 – Fitness

Erinnern Sie sich noch an das Konzept des Faktors 100–Kalorien, das ich zu Beginn des Buches erläutert habe? Hier noch einmal die Kurzfassung: Wenn Sie täglich 100 Kalorien zusätzlich verbrennen, können Sie bis zum Ende des Jahres ganze *5 Kilo* abnehmen. Ganz ohne Besuche im Fitnessstudio!

Im Folgenden zeige ich Ihnen, wie Sie ganz einfach im Alltag auf 42 verschiedenen Wegen 100 Kalorien verbrennen können.[3] Teilweise brauchen Sie dafür weniger als 10 Minuten! Fangen Sie gleich an und *fühlen Sie, wie die Pfunde purzeln!*

P. S. Wenn Sie 34 Minuten mit Kochen verbringen, verbrennen Sie 100 Kalorien. Also wenn das keine Motivation ist, zu Hause zu essen!

Ich erhalte viele Anfragen von Lesern und Leserinnen, die nicht abnehmen, obwohl sie sich rein pflanzlich ernähren. Einige wichtige Faktoren werden hier besprochen: http://herbi.es/WhyNoWeightLoss (englisch).

[3] Basierend auf einem Körpergewicht von 70 Kg.

30 MINUTEN ODER WENIGER

1 Bowlen – 30 Minuten
2 Golfen/Minigolf – 30 Minuten
3 Frisbee – 30 Minuten
4 Hausputz (medium intensiv) – 25 Minuten
5 Bügeln – 25 Minuten
6 Mit dem Hund spazieren gehen – 25 Minuten
7 Ein Kleinkind tragen – 24 Minuten
8 Pilates – 24 Minuten
9 Fahrradfahren (entspannt) – 23 Minuten
10 Blätter harken – 23 Minuten
11 Mit Kindern spielen – 23 Minuten
12 Fegen – 23 Minuten
13 Staubsaugen – 23 Minuten

20 MINUTEN ODER WENIGER

14 Basketball – 20 Minuten
15 Hausarbeit (gründlich) – 20 Minuten
16 Moppen – 20 Minuten
17 Rasenmähen – 20 Minuten
18 Spazierengehen (5 km/h) – 20 Minuten
19 Auto waschen – 20 Minuten
20 Yoga – 20 Minuten
21 Schlittschuhlaufen (mittlere Intensität) – 18 Minuten
22 Haus streichen – 18 Minuten
23 Softball/Baseball – 18 Minuten
24 Unkraut jäten – 18 Minuten

15 MINUTEN ODER WENIGER

25 Tanzen – 15 Minuten
26 Gartenarbeit – 15 Minuten
27 Golf (dabei Schläger tragen) – 15 Minuten
28 Gewichte heben (intensiv) – 15 Minuten
29 Schnee schippen – 15 Minuten
30 Schwimmen (mittlere Intensität) – 15 Minuten
31 Tennis (Einzel) – 15 Minuten
32 Laufen (flott) – 15 Minuten
33 Wasserski – 15 Minuten
34 Kickball – 13 Minuten
35 Fußball (entspannt) – 13 Minuten
36 Auf der Stelle joggen – 12 Minuten
37 Zumba – 11 Minuten

10 MINUTEN ODER WENIGER

38 Skifahren (Abfahrtslauf) – 10 Minuten
39 Seilspringen (mittlere Intensität) – 9 Minuten
40 Laufen (10 km/h) – 9 Minuten
41 Crosstrainer – 8 Minuten
42 Treppenlaufen – 6 Minuten

Stichwortverzeichnis

A

Ahorn-Vinaigrette 144
AJs veganer Parmesan 275
Amerikaner 243
Ananas
in Ananas-Möhren-Muffins 51
in Ananas-Pfanne 172
in Ananas-Pfannkuchen 26
in Ingwer-Kohl-Pfanne 171
in Karibik-Chili 120
in Karibische Bowl 94
Ananas-Möhren-Muffins 51
Ananas-Pfanne 172
Ananas-Pfannkuchen 26
Asiatische Bowl 92
Asiatischer Orangen-Grünkohlsalat 183
Auberginenauflauf 152

B

Bananeneis 238
Bananen-Scones mit Schokotropfen 56
Bangkok-Curry 167
BBQ-Salat 137
BBQ-Wrap 99
Blattgemüse mit Parmesan 185
Blaubeer-Joghurt-Muffins 52
Blaubeermuffin 54
Bloody Mary 255
Bowl
Asiatische 92
Burrito- 93
Italienische 99
Karibische 94
„Mogelbowl" aus der Vorzeit 91
Nacho- 97
Brauner Reis
in Ananas-Pfanne 172
in Asiatische Bowl 92
in Bangkok-Curry 167
in Burrito-Bowl 93
in Carols Kohlsuppe 111
in Grünes Thai-Curry 168
in Ingwer-Kohl-Pfanne 171
in Thailändische Süßkartoffel-Curry-Sauce 170
Brodys glutenfreie Mehlmischung 271
Brownies 235
Brühe
Gemüse- 269
Keine-Hühner- (Pulver) 268
Keine-Rinder- 268
Burger
Linsen-Hafer- 84
Pesto- 76
Pizza- 77
Taco- 78
Tempeh- 81
Burrito-Bowl 93
Butternusskürbis-Suppe 110

C

Carols Kohlsuppe 111
Chili
Chipotle- 119
Garten- 124
Karibik- 120
Kürbis- 122
Chipotle-Chili 119
Chipotle-Pasta 157
Chipotle-Süßkartoffel-Salat 178
Chocolate Chip Cookies 224
Chocolate Chip Muffins 48
Couscous
in Zitronencouscous 190
in Zitrus-Couscous 188
Cremiger Grünkohlsalat 184

D

Dressings
Ahorn-Vinaigrette 144
Balsamico-Dijon-Vinaigrette 141
Goldenes 145
Italienisches 141
Thai-Erdnuss- 144
Dublin 252
Dunkle Schokopralinen 234

E

„Eierpunsch" 250
Einfaches Kartoffelpüree & braune Sauce 191
Eis
Bananen- 238
Süßkartoffel- 240
Tofu- 241
Eiskaffee über Nacht 251
Endspiel-Kartoffel 200
Erbsen
in Erbsenguacamole 213
in Gelbes Curry-Dal 113
in Ofenkartoffel-Samosas 214
in Shepherd´s Pie 126
Erbsenguacamole 213
Erdnussbutter
in Dunkle Schokopralinen 234
in Erdnuss-„Mogel"-Muffins 47
in Haferbrei 300 31
in Knuspermüsli 34
in Skinny Pad Thai 165
Erdnuss-„Mogel"-Muffins 47
Erdnussmus
in Erdnuss-Soba 162
in Goldenes Dressing 145
in Thai-Erdnuss-Dressing 144
in Thailändische Süßkartoffel-Curry-Sauce 170
Erdnuss-Soba 162

F

Fertige Gemüsebrühe 269
Frühstücks-Tacos 29

G

Gartenchili 124
Geflügel-Gewürzmischung 272
Gelbes Curry-Dal 113
Gemüse, gemischtes
in Hackbraten-Häppchen 83
in Restefest-Potpie 125
in Rührtofu 39
in Skinny Pad Thai 165
Geröstete Kichererbsen 217
Gerösteter roter Paprika
in Rotes Pesto 160
in Spinat-Love-Wrap 102
in Wrap mit geröstetem rotem Paprika 100
Goldenes Dressing 145
Grünes Thai-Curry 168
Grünkohlchips 210
Grünkohlsalat 181

H

Hackbraten-Häppchen 83
Haferbrei 300 31
Hafer-Pfannkuchen 33
Heiße Schokolade 258
Herbst-Salat 137
Hummus 273

I

Ingwer-Kohl-Pfanne 171
Irish Stew 117
Italienische Bowl 99

J

Jerk-Tofu 70

K

Karibik-Chili 120
Karibische Bowl 94
„Käse"-Kugel 204
Keine-Hühnerbrühe (Pulver) 268
Keine-Rinderbrühe 268

Ketchup 265
Kichererbsen
in BBQ-Salat 137
in Cremiger Grünkohlsalat 184
in Geröstete Kichererbsen 217
in Hummus 273
in „Käse"-Kugel 204
in Kichererbsen-Schnitzel 67
in Kichererbsen-„Streichkäse" 216
in Knackiger Thai-Salat 143
in Mediterraner Quinoa-Salat 131
in Sahnesauce 161
in Skinny Puttanesca 151
in Sonoma-„Hühnchen"-Salat 64
in Thai-Tacos 68
in Waldorf-Salat 134
Kichererbsen-Schnitzel 67
Kichererbsen-„Streichkäse" 216
Kidneybohnen
in Gartenchili 124
in Hackbraten-Häppchen 83
in Kürbis-Chili 122
in Mexikanische Kartoffel 199
in Rauchige Baked Beans mit Apfelmus 176
in Taco-Burger 78
Klassischer Gemüsewrap 100
Klassisches Maisbrot 59
Kleine Vollkorn-Salzbrötchen 37
Knackiger Thai-Salat 143
Knuspermüsli 34
Kohl
in Carols Kohlsuppe 111
in Ingwer-Kohl-Pfanne 171
in Knackiger Thai-Salat 143
in Thai-Tacos 68
Kokosnussmilch
in Bangkok-Curry 167
in Grünes Thai-Curry 168
in Thai-Erdnuss-Dressing 144
Kuchen
Schokoladen- 228
Schoko-Überraschungsfrosting 231
Sirup- 225
Überraschungs-Gewürz- 227
Kürbis
in Haferbrei 300 32
in Kürbis-Chili 122
in Kürbismuffin 54
in Kürbis-Pfannkuchen 24
in Skinny Mac ´n´ Cheese 154
Kürbis-Chili 122
Kürbismuffin 54
Kürbispfannkuchen 24

L

Linsen
in Linsen-Birnen-Salat 132
in Linsen-Hafer-Burger 84
in Linsen-Joes 63
in Shepherd's Pie 126
Linsen-Birnen-Salat 132
Linsen-Hafer-Burger 84
Linsen-Joes 63
Linsen-Tomatensauce 159

M

Maismuffins fürs Frühstück 55
Mango-Quinoa-Salat mit Kick 146
Mediterraner Quinoa-Salat 131
Mexikanische Kartoffel 199
Mikrowellen-Pfirsichauflauf 237
Minz-Mocha 258
Miso
in Asiatischer Orangen-Grünkohlsalat 183
in Chipotle-Pasta 157
in Fertige Gemüsebrühe 269
in Goldenes Dressing 145
in Hummus 273
in „Käse"-Kugel 204
in Kichererbsen-„Streichkäse" 216
in Sahnesauce 161
in Schnelle Nachosauce 216
„Mogelbowl" aus der Vorzeit 91
Möhrensuppe 109
Mojito 257

Muffins
Ananas-Möhren- 51
Blaubeer- 54
Blaubeer-Joghurt- 52
Chocolate Chip 48
Erdnuss-„Mogel"- 47
fürs Frühstück, Mais- 55
Kürbis- 54
mit Rubinsprenkeln, Schoko- 45
Zitronen-Zucchini- 49

N

Nacho-Bowl 97

O

Obstauflauf 232
Ofenkartoffel-Samosas 214
Ofenpommes 192
Oliven
in Burrito-Bowl 93
in Mediterraner Quinoa-Salat 131
in Mexikanische Kartoffel 199
in Nacho-Bowl 97
in Olivensauce 38
in Skinny Puttanesca 151
in Verkaterte Mary 255
Olivensauce 38

P

Paprika
in Ananas-Pfanne 172
in Bangkok-Curry 167
in Cremiger Grünkohlsalat 184
in Fertige Gemüsebrühe 269
in Gartenchili 124
in Karibik-Chili 120
in Linsen-Joes 63
in Rührtofu 39
Pesto-Burger 76
Pfannkuchen
Ananas- 26
Hafer- 33
Kürbis- 24
Pilze
in Fertige Gemüsebrühe 269
in Gartenchili 124
in Irish Stew 117
in Pilzsauce für jede Gelegenheit 193
Pilzsauce für jede Gelegenheit 193
Pizza-Burger 77
Pumpkin Spice Latte 260

Q

Quinoa
in Karibische Bowl 94
in Mango-Quinoa-Salat mit Kick 146
in Mediterraner Quinoa-Salat 131
in „Mogelbowl" aus der Vorzeit 91
in Quinoa-Curry-Küchlein 72
in Quinoa-Tackohack 71
Quinoa-Curry-Küchlein 72
Quinoa-Tacohack 71

R

Rauchige Baked Beans mit Apfelmus 176
Restefest-Potpie 125
Rosa Limonade 261
Rotes Pesto 160
Rührtofu 39
Russische „Eier" 207

S

Sahnesauce 161
Salat
Asiatischer Orangen-Grünkohl- 183
BBQ- 137
Chipotle-Süßkartoffel- 178
Cremiger Grünkohl- 184
Grünkohl- 181
Herbst- 137
im Glas 139
Knackiger Thai- 143
Linsen-Birnen- 132

Salat ...
Mediterraner Quinoa- 131
mit Kick, Mango-Quinoa- 146
Sonoma-„Hühnchen"- 64
Süßer Grünkohl- 184
Tropischer Taco- 134
Waldorf- 134
Salsa
in Burrito-Bowl 93
in Frühstücks-Tacos 29
in Karibik-Chili 120
in Karibische Bowl 94
in Mexikanische Kartoffel 199
in Rührtofu 39
in Scotts Burrito 105
Sämige Cajun-Maissuppe 115
Sangria-Schorle 248
Sauce
für jede Gelegenheit, Pilz- 193
Oliven- 38
Schnelle braune 192
Schnelle braune Sauce 192
Schnelle Nachosauce 216
Schokoladenkuchen 228
Schokoladentropfen
in Amerikaner 243
in Bananen-Scones mit Schokotropfen 56
in Brownies 235
in Chocolate Chip Muffins 48
in Heiße Schokolade 258
in Minz-Mocha 258
in Schokoladenkuchen 228
in Schokomuffins mit Rubinsprenkeln 45
Schokomuffins mit Rubinsprenkeln 45
Schoko-Überraschungsfrosting 231
Schonend gegarte Ofenkartoffeln 272
Schwarze Bohnen
in Chipotle-Chili 119
in Chipotle-Pasta 157
in Frühstücks-Tacos 29
in Karibik-Chili 120
in Karibische Bowl 94
in Kürbis-Chili 122
in Nacho-Bowl 97
in Taco-Burger 78
in Tropischer Taco-Salat 134
Scotts Burrito 105
Selleriesuppe 114
Shepherd's Pie 126
Sirup-Kuchen 225
Skinny Cupcake 244
Skinny Mac 'n' Cheese 154
Skinny Pad Thai 165
Skinny Puttanesca 151
Sonoma-„Hühnchen"-Salat 64
Spaghettikürbis
in Skinny Pad Thai 165
in Skinny Puttanesca 151
Spinat-Artischocken-Dip 203
Spinat-Love-Wrap 102
Stout
in Dublin 252
in Irish Stew 117
Suppe
Butternusskürbis- 110
Carols Kohl- 111
Möhren- 109
Sämige Cajun-Mais- 115
Sellerie- 114
Süßer Grünkohlsalat 184
Süßkartoffelchips 209
Süßkartoffel-Eis 240

T

Taco-Burger 78
Tacos
Frühstücks- 29
Thai- 68
Tempeh
in Ingwer-Kohl-Pfanne 171
in Tempeh-Burger 81
in Tempeh-Flügelchen 208
in Tempeh-Speck 40
Tempeh-Burger 81
Tempeh-Flügelchen 208
Tempeh-Speck 40
Thai-Erdnuss-Dressing 144

Thailändische Süßkartoffel-Curry-Sauce 170
Thai-Tacos 68
Tofu
in Ananas-Pfanne 172
in Asiatische Bowl 92
in Brownies 235
in Erdnuss-Soba 162
in Jerk-Tofu 70
in „Käse"-Kugel 204
in Quinoa-Curry-Küchlein 72
in Rührtofu 39
in Sonoma-„Hühnchen"-Salat 64
in Tofu-Eis 241
in Tofu-Jerky 218
in Vegane Mayo 266
in Vegane Sour Cream 266
Tofu-Eis 241
Tofu-Jerky 218
Tomaten
in BBQ-Wrap 99
in Burrito-Bowl 93
in Chipotle-Pasta 157
in Cremiger Grünkohlsalat 184
in Endspiel-Kartoffel 200
in Gartenchili 124
in Klassischer Gemüsewrap 100
in Linsen-Tomatensauce 159
in Mediterraner Quinoa-Salat 131
in „Mogelbowl" aus der Vorzeit 91
in Nacho-Bowl 97
in Skinny Puttanesca 151
in Spinat-Love-Wrap 102
in Tomatensauce 267
in Tropischer Taco-Salat 134
Tomatensauce 267
Tropischer Taco-Salat 134

U

Überraschungs-Gewürzkuchen 227

V

Vegane Mayo 266
Vegane Sour Cream 266
Vegane Worcestershire-Sauce 270
Verkaterte Mary 255

W

Waldorf-Salat 134
Weiße Bohnen
in Dunkle Schokopralinen 234
in Pesto-Burger 76
in Pizza-Burger 77
in Quinoa-Curry-Küchlein 72
in Rauchige Baked Beans mit Apfelmus 176
in Sahnesauce 161
in Spinat-Artischocken-Dip 203
in Wrap mit geröstetem rotem Paprika 100
in Wrap mit weißen Bohnen 104
Wrap
BBQ- 99
Klassischer Gemüse- 100
mit geröstetem rotem Paprika 100
mit weißen Bohnen 104
Spinat-Love- 102
Wrap mit geröstetem rotem Paprika 100
Wrap mit weißen Bohnen 104

Z

Zitronencouscous 190
Zitronenspargel 187
Zitronen-Zucchini-Muffins 49
Zitrus-Couscous 188
Zucchini
in Zitronen-Zucchini-Muffins 49
in Zucchini-„Mozzarella"-Stäbchen 196
Zucchini-„Mozzarella"-Stäbchen 196

Lindsay S. Nixon

Happy Vegan - E-Book

150 Rezepte zum Abnehmen und Glücklich-Sein

336 pages,
publication 2016

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr